



Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch so richtig schön gesund! Erstmal strotzt es nur so vor Protein –sowohl Tofu als auch die Misopaste in der würzigen Sauce sind erstklassige Lieferanten. Aromatische Knoblauchflocken und einheizende Chili sind nicht nur in der Erkältungszeit wahre Superhelden, und Mais, Pak Choi und Tomate liefern alles andere, was man so braucht.

Was du von uns bekommst

- 2 Pak Choi
- 1 Packung Babymaiskolben
- 3 Tomaten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- ca. 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 568kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 21.6g



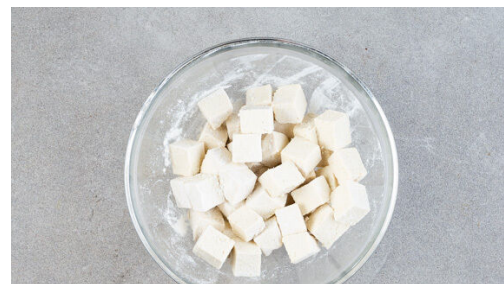
1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** der Länge nach halbieren. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe ggf. entkernen.



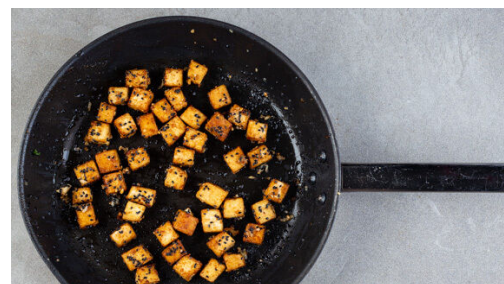
4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **1/2 der Chiliringe oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** zwischen einigen Blättern Küchenkrepp oder in einem sauberen Geschirrtuch leicht auspressen, dann trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Mit 2EL Mehl und 1/2TL Salz vermengen.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer zweiten Pfanne mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **restliche Sojasauce**, den **Sesam** und die **Knoblauchflocken** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 75ml Wasser, 4EL Honig, der **1/2 der Sojasauce** und 2TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen.



6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** mit dem heißen Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Tofu** und den **Tomaten** anrichten und servieren.